

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN ILUSI  
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**SKRIPSI**



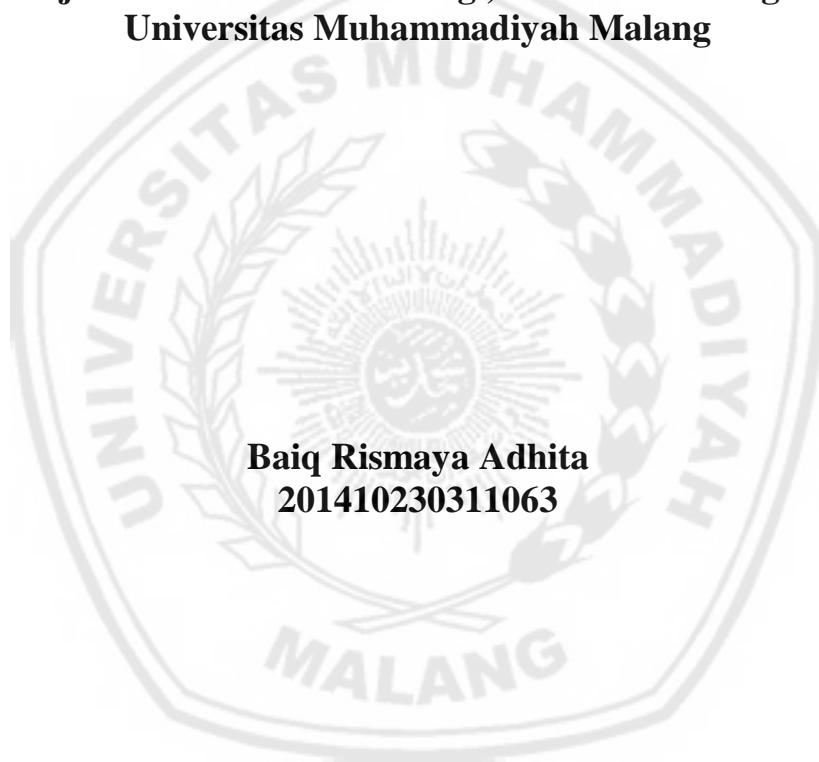
**Baiq Rismaya Adhita  
201410230311063**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2018**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN ILUSI  
PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Dalam Ilmu Psikologi, Jurusan Psikologi di  
Universitas Muhammadiyah Malang**



**Baiq Rismaya Adhita  
201410230311063**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2018**

# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Baiq Rismaya Adhita**

**Nim : 201410230311063**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 21 Juli 2018

dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



**Dr. Latipun, M. Si.**

Anggota I



**Dr. Siti Suminarti Fasikhah, M. Si**

Sekretaris/Pembimbing II,



**Adhyatman Prabowo, S. Psi, M. Psi**

Anggota II



**Putri Saraswati, S.Psi, M.Psi.**



**Muhamad Sahis Yuniardi, M.Psi., Ph.D.**

## KATA PENGANTAR

Assalammualaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan Hidayah- Nya, dan shalawat serta salam serta tercurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Ilusi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang” sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis banyak menerima bimbingan, petunjuk, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmatnya dan karunianya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi
2. M. Salis Yuniardi, M.Psi. Ph.D. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
3. Dr. Latipun, M.Kes dan Adhyatman Prabowo, M.Psi selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, membimbing, dan waktu luangnya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
4. Ibu Tri Muji Ingarianti., M.Psi selaku dosen wali sejak semester 1 hingga semester 6 yang telah banyak memberikan pengarahan dan motivasi sejak pertama kali menjadi mahasiswa.
5. Bapak Zainul Anwar M.Si selaku dosen wali yang sering menyemangati sejak semester 6 hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman serta mendidik saya selama perkuliahan.
7. Kedua orangtua penulis, Lalu Rusmayadi dan Erlin Harmoni S.Pd yang selalu memberikan semangat moril maupun materil, yang selalu mendoakan sepenuh hati dan melimpahkan kasih sayangnya setiap detik.
8. Kepada sahabat sahabat penulis serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran sangat penulis harapkan demi perbaikan karya ini. Semoga karya tulis/ skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 13 Juli 2018

Baiq Rismaya Adhita

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
Ilusi.....	7
Hubungan Tingkat Stres dengan Ilusi .....	7
Hipotesa.....	8
METODE PENELITIAN.....	8
Rancangan Penelitian .....	8
Subjek Penelitian.....	8
Variabel dan Instrumen Penelitian .....	9
Prosedur dan Analisa data .....	11
HASIL PENELITIAN .....	11
DISKUSI.....	13
SIMPULAN & IMPLIKASI.....	15
REFERENSI .....	17

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian (n = 60) .....	12
Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Tingkat Stres Mahasiswa Skripsi terhadap Ilusi.....	21
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas .....	21
Tabel 4. Perhitungan <i>Score</i> Skala Tingkat Stres Mahasiswa Skripsi .....	21
Tabel 5. Perhitungan <i>Score</i> Instrumen <i>Muller Lyer Ilution</i> .....	21
Tabel 4. Blue Print Skala Stres (DASS 42) .....	33



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 OUTPUT SPSS Uji NORMALITAS DAN Uji KORELASI.....	19
LAMPIRAN 2 SKALA TINGKAT STRES.....	22
LAMPIRAN 3 HASIL RINCIAN DATA TRYOUT .....	25
LAMPIRAN 4 BLUE PRINT SKALA STRES (DASS 42) .....	32



## HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN ILUSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

**Baiq Rismaya Adhita**

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[baiq.adhita@gmail.com](mailto:baiq.adhita@gmail.com)

Kognisi tingkat tinggi melibatkan persepsi (*perception*) dalam menginterpretasikan informasi yang diterima oleh saraf sensorik. Perbedaan antara sensasi dan interpretasi (persepsi) terhadap pengalaman yang kita indra berarti adanya perbedaan antara informasi yang diterima sistem sensorik dengan informasi yang diinterpretasi oleh otak. Terkadang persepsi dan realitas tidak sama, sebagaimana yang terjadi dalam kasus ilusi persepsi khususnya ilusi visual. Variabel yang ingin diteliti dalam penelitian ini yaitu tingkat stres dan variabel ilusi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan ilusi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif korelasi dengan teknik sampling menggunakan *insidental sampling* sebanyak 60 subjek dan dianalisa menggunakan korelasi *product moment*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Cognitive Psychology Wadsworth Online Laboratory* bagian Persepsi Ilusi Muller Lyer dan alat tes pengukur tingkat stres adalah *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara hubungan tingkat stres dengan terhadap ilusi. Hal ini dibuktikan dengan koefisien korelasi ( $r = 0,650$ ,  $p = 0,000$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa yang sedang menempuh skripsi maka akan semakin tinggi ilusi yang terjadi dan sebaliknya.

**Kata Kunci :** Tingkat Stres, Mahasiswa Skripsi, Ilusi

*High-level cognition involves perception in interpreting information received by the sensory nerves. The difference between sensation and interpretation (perception) to the experiences we sense means the difference between the information received by the sensory system and the information interpreted by the brain. Sometimes perceptions and reality are not the same, as happens in cases of illusion of perception, especially visual illusions. Variables to be studied in this research are stress level and illusionary variables. This study aims to determine the relationship of stress levels with illusion. The research design used in this research is quantitative correlation with sampling technique using incidental sampling counted 60 subject and analyzed using product moment correlation. Instruments in this study using Cognitive Psychology Wadsworth Online Laboratory Muller Lyer Percussion Perception section and stress level gauge is Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42). The results of this study indicate that there is a positive relationship between the relationship of stress level to the illusion. This is evidenced by the correlation coefficient ( $r = 0.650$ ,  $p = 0,000$ ). These results indicate that the higher the stress level of students who are taking the thesis will be the higher the illusion that occurs and vice versa.*

**Keywords :** *Stres Level, Student Thesis, Illusion*

Persepsi (*perception*) akan melibatkan kognisi tingkat tinggi dalam menginterpretasikan informasi yang diterima oleh saraf sensorik. Tanpa disadari



sensasi mengacu pada pendeteksian awal terhadap stimulus dari luar, lalu persepsi akan menginterpretasi hal-hal yang kita indra. Pada saat kita membaca buku, mendengarkan musik, dipijit orang, mencium parfum, atau mencicipi makanan, kita mengalami lebih dari sekedar stimulasi sensorik. Kejadian yang menjadi pengalaman sensorik tersebut akan diproses sesuai dengan pengalaman kita tentang dunia, harapan, budaya, akan disesuaikan dengan kondisi dan situasi kita, bahkan sesuai dengan orang yang sedang bersama kita pada saat itu. Definisi sederhana mengenai persepsi yaitu ketika kita memberikan makna tersendiri terhadap pengalaman sensorik yang kita alami dan rasakan (Solso, Maclin, & Maclin, 2007).

Kesinambungan yang tidak terarah akan menciptakan persepsi didalam sistem saraf pusat, sedangkan manusia akan terus bergerak didalam proses stimulasi yang berasal dari luar (eksternal) maupun dalam (internal). Hal ini akan dipengaruhi oleh objek dan kejadian-kejadian disekelilingnya. Manusia menginterpretasikan segala sesuatu sesuai dengan pengalamannya lalu mengadaptasi perilakunya sehingga sesuai dengan lingkungan tersebut agar tercapai keseimbangan. Perilaku manusia yang berdasarkan faktor-faktor kebiasaan, seperti adat/budaya ataupun pengalaman yang pernah terjadi dahulu akan terbawa pada bangunan ataupun lingkungannya. Hal ini tentunya akan membentuk persepsi yang berbeda beda pada setiap orang terhadap stimulus yang didupatkannya. Perbedaan antara sensasi dan interpretasi (persepsi) terhadap pengalaman yang kita indra yang berarti perbedaan antara informasi yang diterima sistem sensori pada alat indra kita dengan informasi yang diinterpretasi oleh pikiran kita. Terkadang persepsi dan realitas tidak sama, sebagaimana yang terjadi dalam kasus ilusi persepsi khususnya ilusi visual (Solso, Maclin, & Maclin, 2007).

Persepsi memungkinkan kita untuk membuat dunia yang kita lihat masuk akal. Namun kadang kita dapat tertipu karena terjadinya ilusi persepsi. Untuk orang-orang yang berkecimpung dalam dunia psikologi, ilusi adalah sesuatu yang berharga karena ilusi dinilai sebagai kesalahan sistematis yang memberikan kita sedikit gambaran mengenai bagaimana otak menggunakan strateginya (Tavris & Wade, 2007). Pertanyaan yang lebih umum adalah, "Bagaimana kita mengukur karakteristik persepsi?" pada dasarnya kita tidak bisa mengukur secara langsung karena persepsi adalah pengalaman yang sangat subjektif pada setiap orang.

Ilusi visual merupakan stimulus fisik yang secara konsisten dapat menghasilkan kesalahan dalam persepsi yang kemudian menghasilkan keputusan yang tidak menggambarkan realitas fisik. Ilusi seringkali dapat terjadi pada sistem sensoris. Ilusi visual juga telah banyak diteliti dengan baik. Ilusi visual kadangkala terjadi ketika strategi-strategi yang biasanya menghasilkan persepsi yang akurat diterapkan dengan cara berlebihan pada situasi yang tidak sesuai. Ilusi seperti ini terkadang mengakibatkan kecelakaan industri maupun otomotif. Contohnya, benda besar sering tampak bergerak lebih lambat dibandingkan dengan objek yang kecil, para pengemudi mobil atau motor terkadang meremehkan kecepatan kereta yang sedang melaju di persimpangan jalan dan berfikir bahwa mereka dapat "mengalahkan" kereta tersebut. Kenyataannya mereka salah, dan kesalahan itu dapat menjadi hal yang berbahaya bagi mereka (Wade & Tavris, 2008).

Beberapa ilusi sebenarnya hanyalah masalah fisik. Oleh karena itu, sumpit yang diiletakkan pada gelas yang setengah terisi oleh air terlihat bengkok karena air mengolah cahaya dengan cara yang berbeda. Ilusi lain terjadi karena pesan yang salah dari organ-organ indra, seperti terjadi dalam adaptasi informasi sensorik. Dalam kehidupan sehari-hari, kebanyakan ilusi tidak membahayakan dan dapat menjadi hiburan, namun terkadang ilusi dapat mengganggu kinerja beberapa kemampuan kita. Dalam permainan bisbol, dua macam lemparan yang membuat pemukul bola bingung dengan bola yang cepat dan mengarah ke atas, dimana bola tampak seperti melompat beberapa inci sebelum menyentuh titik *home*, dan bola *breaking curveball*, dimana bola tampak mengarah ke pemukul dengan cepat namun kemudian jatuh pada saat-saat terakhir. Ilusi-ilusi yang terjadi disebabkan para pemukul salah memperkirakan kecepatan bola dan sesaat mengalihkan pandangan mereka ke tempat dimana mereka pikir bola tersebut akan melewati titik home (Wade & Tavris, 2008).

Dari segi budaya, ditemukan bukti yang mendukung penelitian lintas kultur memperhatikan bahwa orang-orang yang dibesarkan dalam daerah dimana terdapat sedikit sudut besar dan hidup seperti Zulu di Afrika tidak terlalu rentan terhadap ilusi, dibandingkan dengan mereka yang dibesarkan di tempat yang memiliki banyak struktur yang dibangun dengan menggunakan sudut yang tepat dan ruang berbentuk kotak (Feldman, 2012). Ilusi mungkin akan terlihat seperti sekedar keingintahuan psikologis, meskipun seperti itu, sebenarnya Ilusi dapat menggambarkan sesuatu yang penting dan mendasar tentang persepsi. Terdapat suatu hubungan dasar antara kebutuhan, motivasi, pengalaman dan harapan kita tentang bagaimana dunia dibentuk dengan cara kita mempersepsikan dunia. Ilusi dapat terjadi dengan indera manusia mana pun, tetapi ilusi visual (ilusi optik) adalah yang paling dikenal dan dipahami. Penekanan pada ilusi visual terjadi karena penglihatan sering mendominasi indra lainnya. Misalnya, orang yang menonton ahli bicara perut akan melihat suara itu berasal dari boneka karena mereka dapat melihat tiruan kata-kata.

Sebuah contoh ilusi yang terkenal adalah Ilusi Muller Lyer, dalam ilusi tersebut kedua garis seolah memiliki panjang berbeda, meskipun panjangnya sama. Terjadinya ilusi sebagian besar disebabkan karena pengalaman masa lalu, yang mengajarkan kita bahwa bentuk-bentuk tertentu mungkin menunjukkan objek dari kejauhan, sedangkan bentuk-bentuk lain menunjukkan bahwa suatu objek terletak dekat dengan kita. Ada pula ahli yang berpendapat bahwa Ilusi Muller Lyer (ada banyak ilusi sejenis) menunjukkan adanya struktur permanen, kokoh, didalam otak. Ilusi dianggap penting bagi para ilmuwan psikofisika, bukan karena ilusi menunjukkan kegagalan pada kemampuan manusia untuk mempersepsi, melainkan karena ilusi justru menyediakan wawasan untuk memahami cara kerja sistem persepsi kita yang sungguh luar biasa. Jika dilihat melalui pendekatan konstruktivisme, persepsi merupakan proses akhir dari serangkaian interaksi antara stimulus awal, representasi-representasi internal, memori dan harapan. Jika harapan-harapan tersebut tidak benar, maka akan terjadi kesalahan persepsi, yaitu Ilusi-ilusi visual. Ilusi visual, seperti Muller Lyer terjadi bila ada konflik antara petunjuk-petunjuk didalam pemandangan dan citra retinal (Ling & Catling, 2013).

Ilusi visual berkaitan dengan Ilusi Muller Lyer. Ilusi visual ini mudah ditemukan dalam bentuk distorsi jarak, kedalaman atau ukuran suatu benda. Ilusi ini dijelaskan dalam penelitian-penelitian ilusi visual seperti pada *café wall illusion*, ditemukan oleh Richard Gregory pada tahun 1973. Ilusi ini menggambarkan distorsi sudut pada garis paralel ketika antara garis tersebut terdapat kotak putih hitam yang disusun sedemikian rupa yang pada akhirnya garis-garis paralel tersebut nampak menjadi tidak paralel lagi (Witabora, 2012). Ilusi Muller-Lyer yang mempertanyakan ukuran suatu garis yang sama akan terlihat berbeda panjangnya ketika di ujung garis tersebut diberikan gambaran panah yang berbeda arah. Ilusi vertikal horizontal, menjelaskan bahwa mata kita akan cenderung menafsirkan garis vertikal lebih panjang dibandingkan dengan garis horizontal meskipun kenyataannya kedua garis tersebut memiliki ukuran panjang yang sama, hal ini bisa dilihat dari percobaan pada gambar dua meja vertikal dan horizontal yang sama ukuran tapi terlihat jauh berbeda oleh Roger Shepard.

Bagaimana persepsi bisa mempengaruhi sifat yang tidak ada dalam gambar ditunjukkan oleh ilusi visual. Penelitian terhadap ilusi visual mengungkapkan bahwa konteks-termasuk pengetahuan, keyakinan, tujuan, dan harapan kita menghasilkan beberapa hipotesa yang berbeda terhadap fitur visual (Smith & Stephen, 2014). Oleh karena itu penelitian ini memiliki tiga tujuan, pertama memperkenalkan ilusi visual kedua menunjukkan sebuah metode eksperimen psikofisika yang disebut metode rangsangan konstan dan yang selanjutnya melihat hubungan antara tingkat stres mahasiswa skripsi terhadap ilusi visual.

Seperti yang dapat kita ketahui bahwa mahasiswa adalah status yang disematkan pada seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa dipersepsikan memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi dan memiliki cara berfikir yang cerdas. Mereka dinilai dapat berfikir secara matang dan mendalam untuk bertindak dan memiliki rasa keingintahuan yang tinggi. Mahasiswa adalah individu yang sedang belajar dan menuntut ilmu di perguruan tinggi (Hasan, 2005).

Masyarakat menaruh ekspektasi tinggi terhadap mahasiswa dikarenakan harapannya seorang mahasiswa akan dipersiapkan untuk menjadi SDM yang siap menghadapi tantangan dunia secara global, mampu menjadi solusi ditengah masalah yang terjadi di masyarakat dan mampu menjadi *agent of change* serta menjadi roda penggerak ditengah masyarakat. Sebagai syarat kelulusan pada mahasiswa tingkat akhir sebelum mendapatkan gelar Sarjana pada jurusan yang ditempuhnya, yaitu mengerjakan tugas akhir yang sering disebut skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara detail dengan prosedur-prosedur yang telah ditetapkan. Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis yang berdasarkan hasil penelitian yang dilakukannya. Selama proses mengerjakan skripsi mahasiswa dilatih dan ditantang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang bersifat ilmiah yang menguji suatu teori dan memecahkan suatu permasalahan dengan pola pikir yang kritis (*critical thinking*) lalu mengaitkannya dengan teori serta menuangkannya dalam bentuk norma penulisan formal Tidak dipungkiri, bahwa tugas akhir skripsi merupakan sesuatu hal yang cukup ditakutkan oleh

mahasiswa yang berada di semester akhir, dan tidak jarang hal ini memicu terjadinya stres.

Stres merupakan suatu fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres merupakan respon dari seseorang terhadap kejadian yang mengancam dan menantang mereka. Apakah itu sebuah *deadline* suatu tugas, masalah yang ada didalam keluarga, tekanan tugas dan aktivitas perkuliahan, atau bahkan ancaman yang terjadi seperti serangan teroris, hidup dengan situasi yang mengancam kesejahteraan kita bisa menjadi *stresor* tersendiri. Bahkan kejadian yang menyenangkan sekalipun seperti merencanakan sebuah pesta pernikahan bisa menjadi *stresor* tersendiri, walaupun dampak dari kejadian negatif akan lebih merusak daripada kejadian kejadian positif. Sedangkan stres adalah respons individu terhadap terhadap stresor, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan *coping* mereka. Stres dapat berawal dari berbagai sumber, baik pada remaja dan orang-orang yang beranjak dewasa ataupun orang dewasa. Beberapa sumber itu antara lain adalah peristiwa hidup, kesibukan sehari-hari, dan faktor sosial-budaya (Santrock, 2007).

Stres yang dihadapi mahasiswa dapat berdampak pada aspek psikologis. Dampak tersebut dapat berupa dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari stres tersebut berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu tersebut. Dampak negatif dari stres dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti sengaja terlambat datang ketika kuliah, minum alkohol, merokok dan sebagainya (Wahyudi, Bebasari, & Nazriati, 2015). Banyaknya mahasiswa yang mengeluhkan permasalahan dan konflik yang dihadapinya menjadi sebuah beban yang dirasakan sehingga memicu terjadinya stres. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa merasa tertekan dengan proses akademik yang panjang dan diakhiri dengan pengerjaan tugas akhir yang biasanya menjadi momok menakutkan bagi sebagian mahasiswa. Berbagai masalah yang terjadi pada mahasiswa membuat dirinya sangat tertekan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Syofia, 2014) menunjukkan faktor eksternal lebih cenderung menyebabkan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Faktor eksternal yang menyebabkan stres pada saat menyelesaikan skripsi adalah dosen pembimbing, jumlah beban SKS yang ditempuh, proses pada saat penelitian serta fasilitas dan literatur yang ada. Adapun tingkat stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah 9 orang (11,1%) stres ringan, 69 orang (85,2%) stress sedang, 3 orang (3,7%) yang mempunyai tingkat stres yang berat.

Manfaat penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan terhadap pembahasan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan hubungannya terhadap ilusi yang terjadi. Selain itu penelitian ini juga bermanfaat untuk referensi mengenai penelitian ilusi yang berada pada ranah Psikologi

Kognitif memang jarang diteliti di Indonesia. Hasil penelitian ini juga bermanfaat untuk memperkaya khazanah keilmuan psikologi secara umum.

## Stres

Stres adalah suatu keadaan psikologis dan fisiologis yang menyebabkan timbulnya reaksi adaptasi yang berasal dari emosi, perilaku dan tingkahlaku serta alam pikiran seseorang untuk mendekati dan mengilangkan suatu tekanan (stresor) yang datangnya berasal dari dalam dan dari luar. Misalnya rangsangan dari suatu kejadian atau peristiwa tertentu, keadaan atau kondisi tertentu dan obyek yang diterima bertindak sebagai faktor perangsang dan pemicu timbulnya reaksi stres.

Stres yang dirasakan secara subjektif dapat diartikan sebagai kondisi yang tidak menyenangkan atau dalam kondisi tegang yang pada saat itu seseorang merasa memiliki masalah. Istilah yang sering digunakan untuk stres adalah “tekanan” (*pressure*) atau “ketegangan” (*strain*) menurut (Soewondo, 2012).

Resiko akibat stres sangat luas, dapat berbentuk fenomena psikososial dan ketidakmatangan kepribadian seperti mudah frustrasi, rasa cemas, mudah tersinggung, tidak tahan terhadap suara bising, polusi, suhu udara dan alergi makanan tertentu. Beberapa bentuk *stresor* pada umumnya adalah semua aktivitas sehari-hari yang tidak berjalan seperti biasanya atau menghadapi sesuatu krisis dalam hidup. Dampak stres yaitu seseorang akan tampak bingung, sukar mengendalikan diri, mudah terangsang, dan muncul perubahan fisik (psikomotor) seperti: tekanan darah meningkat, kerengat dingin di telapak tangan dan kaki dan dada rasanya berdebar-debar (Mas'ud, 2001).

Stres dapat dibedakan dalam beberapa tingkatan. Stres yang masih dalam tingkatan ringan, tingkat sedang dan tingkatan berat serta stres sangat berat (Kusnadi, Agoes, & Chandra, 2003). Dalam tingkat yang masih ringan stres ini masih belum berpengaruh kepada fisik dan mental hanya saja penderita sudah mulai agak sedikit tegang dan was-was. Dalam keadaan sedang penderita mulai agak kesulitan tidur, sering menyendiri dan sering tegang. Dalam keadaan sangat berat (kronis) penderita sudah mulai terkena gangguan fisik dan mental. Yang paling berat akan memukul/merusak otak.

Stimulus yang menimbulkan *distres* adalah situasi atau dan menyebabkan tekanan secara fisik maupun psikis pada seseorang. Jika stres sudah terjadi maka dibutuhkan *coping* dan adaptasi. Stres dianggap sebagai kerusakan yang dialami tubuh tanpa memperdulikan apakah pemicu stres tersebut positif atau negatif. Respon pada tubuh yang bisa diprediksi tanpa memperhatikan penyebab atau pemicunya (Hawari, 2006). Akibat yang ditimbulkan stres adalah kesulitan bersantai, ketegangan, ketidaksabaran, bereaksi berlebihan (terhadap suatu hal) dan mudah kecewa. Stres oleh para peneliti (Lovinbond & Lovinbond, 1995) muncul untuk mencerminkan konstruk yang mendasari mirip dengan sindrom stres.

Sehingga dapat disimpulkan definisi operasional dari stres adalah ketika seseorang sedang berada didalam kondisi yang tidak menyenangkan, merasa memiliki tekanan hidup yang akhirnya menimbulkan reaksi tertentu pada psikis atau fisik pada diri seseorang.

## **Ilusi**

Ilusi adalah kesalahan dalam persepsi pada saat seseorang memperoleh kesan yang salah mengenai fakta-fakta objektif yang ditangkap oleh indera. Ada beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab terjadinya ilusi (Baihaqi, 2016); 1). Faktor eksternal Ilusi: contoh gambar pada cermin, gaung suara adalah contoh ilusi karena factor eksternal. Gambar atau bayangan ada pada cermin kelihatanya dibelakang kaca, ini disebabkan karena dari arah itu cahaya datang mengenai mata kita. Sedangkan gaung datangnya dari arah yang berlawanan dengan posisi kita berdiri, karena dari arah itu pula suara masuk ke dalam telinga kita. 2). Ilusi disebabkan oleh faktor kebiasaan, rangsang-rangsang yang disajikan sesuai dengan kebiasaan kita dalam mengenali rangsang, akan dengan mudah menimbulkan ilusi. 3). Ilusi karena kesiapan mental dan harapan tertentu. Jika ada orang kehilangan sesuatu barang dan dia ingin mendapatkan kembali barang tersebut, maka (yang sering terjadi) dia seolah-olah sering melihat sesuatu hal yang mirip barang tersebut. 4). Ilusi karena kondisi rangsang terlalu kompleks. Bila rangsang yang diamati terlalu kompleks, maka rangsang tersebut dapat menutup-nutupi atau menyamarkan fakta-fakta objektif dari objek atau gejala tertentu.

Ilusi Muller Lyer merupakan sebuah ilusi visual yang terjadi saat seseorang salah mempersepsi panjang salah satu ruas garis dari dua garis dengan panah yang beragam arah, dimana salah satu garis dibatasi oleh anak panah yang mengarah keluar dan garis yang lain dibatasi oleh anak panah yang mengarah kedalam. Salah satu diantara dua garis tersebut dapat digerakan ke dalam dan keluar. Subjek yang mengamati garis dengan anak panah tersebut biasanya akan mengalami kesalahan dalam mempersepsi panjang ruas garis tersebut. Secara fungsional panah dengan “sudut keluar” dan “sudut kedalam” akan membedakan ilusi yang terjadi. Proses sistem visual manusia menilai bahwa garis dengan anak panah dilihat seperti jarak dan kedalaman pada kehidupan sehari-hari pada ilusi Muller Lyer. Dimana “sudut ke dalam” berkonfigurasi sesuai pada jarak yang lebih dekat, dan “sudut ke luar” berkonfigurasi sesuai jarak yang jauh. Rangsangan yang tidak sesuai dengan kenyataan menyebabkan kesalahan penafsiran yang menyebabkan stimulus salah dimaknai. Ketika otak merasakan perbedaan hakekat kualitas yang nyata dari suatu obyek atau stimulus saat itulah terjadinya suatu ilusi. Di dalam indera penglihatan pada manusia, kenyataannya ilusi yang paling sering terjadi adalah ilusi visual atau ilusi yang berhubungan dengan penglihatan. (Francis, Neath, Mackewn, & Goldthwaite, 2003). Sehingga dapat disimpulkan, definisi operasional dari ilusi adalah kesalahan dalam persepsi, yang ada menyebabkan persepsi tidak sesuai dengan kenyataan, sehingga stimulus yang ada salah dimaknai.

## **Hubungan Tingkat Stres dengan Ilusi**

Stres mengakibatkan (Lovinbond & Lovinbond, 1995) kesulitan bersantai, ketegangan, ketidaksabaran, bereaksi berlebihan (terhadap suatu hal) dan mudah kecewa, hal ini akan bereaksi dengan tubuh dan memberikan reaksi seseorang akan tampak bingung, sukar mengendalikan diri, mudah transang, dan muncul perubahan fisik (psikomotor) seperti: tekanan darah meningkat, keringat dingin di telapak tangan dan kaki, dan dada rasanya berdebar-debar, (Mas'ud, 2001). Hal ini akan mempengaruhi respon seseorang terhadap stimulus yang diterimanya.

Oleh karena itu seseorang yang mengalami stres akan mengalami kesalahan persepsi lebih tinggi dibanding orang yang tidak mengalami stres.

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh mereka akan memunculkan dampak negatif. Dampak negatif secara kognitif seperti kesulitan konsentrasi, sulit mengingat pelajaran, sulit memahami bahan pelajaran. Dampak secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi dan afek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu dan lemah, kesulitan tidur nyenyak. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan beresiko yang berlebihan (Soewondo, 2012).

Ilusi terjadi berdasarkan pada prediksi yang dilakukan observer ke dalam bentuk 3D. Jaringan saraf pada sistem visual manusia belajar bagaimana membuat penafsiran kedalam pemandangan 3 Dimensi (3D). Itulah sebabnya apabila kita melihat seseorang jalan menjauh dan menghilang, kita tidak menganggapnya memendek atau mengecil. Otak kita memproyeksikan gambar dari orang yang semakin mengecil tersebut, ke jarak yang benar dalam internal 3D model dalam otak kita. (Francis, Neath, Mackewn, & Goldthwaite, 2003).

Ilusi dapat menyebabkan terjadinya distorsi fisik atau psikologis. Terjadinya ilusi adalah ketika otak merasakan perbedaan kualitas yang nyata dari suatu obyek stimulus yang diterimanya. Kenyataannya ilusi yang paling sering terjadi adalah ilusi visual atau ilusi yang berhubungan dengan pengelihatan. Beberapa faktor yang dianggap berpengaruh terhadap terbentuknya illusi adalah faktor kedalaman, faktor stimulus dan faktor individual (Baihaqi, 2016).

### **Hipotesa**

Adanya hubungan positif antara tingkat stres mahasiswa terhadap Ilusi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan melihat ada tidaknya hubungan antara dua variabel dan data yang diperoleh dan diolah dengan menggunakan metode statistika (Azwar, 2012). Uji yang dilakukan pada penelitian ini adalah analisis *correlation product moment*.

### **Subjek Penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif tahun keempat atau (semester 8) di Universitas Muhammadiyah Malang. Selain itu, kriteria sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh skripsi, mahasiswa tersebut tercatat sebagai mahasiswa aktif dan bersedia menjadi responden penelitian. Uji statistik akan sangat efektif jika diterapkan pada sample yang jumlahnya 30 s/d 60 (Darmawan, 2013). Oleh karena

itu peneliti menggunakan 60 subjek dengan presentase 30 subjek perempuan dan 30 subjek laki-laki. Untuk pengambilan sample penelitian digunakan metode *incidental sampling* yang merupakan teknik penentuan subjek yang kebetulan dijumpai oleh peneliti, asalkan subjek tersebut sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti (Winarsunu, 2007).

### **Variabel dan Instrumen Penelitian**

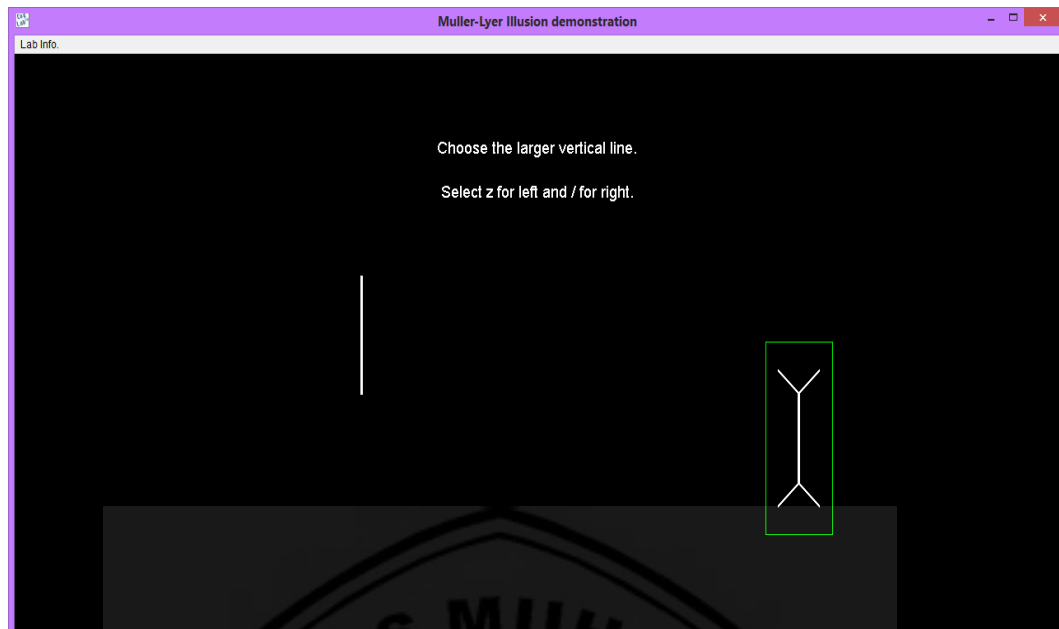
Dalam penelitian ini terdapat variabel terikat/ dependen (Y) yaitu Ilusi. Variabel Ilusi pada penelitian ini menggunakan *Cognitive Psychology Wadsworth Online Laboratory* pada bagian Persepsi dalam eksperimen *Muller Lyer Illution* yang disusun oleh Greg Francis, Ian Neath, Angie Mackewn dan Danalee Goldthwaithe pada tahun 2003. Eksperimen *Muller Lyer Illution* yang ada pada bagian Persepsi tersebut mengukur ilusi visual (ilusi pengelihatan) yang terjadi pada subjek. Pengambilan data yang dilakukan dengan menyeleksi subjek dengan memberikan Skala tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Muhammadiyah Malang. Jika subjek terbukti memiliki masuk dalam kategori stres ringan maka subjek dapat mengerjakan alat tes selanjutnya yaitu percobaan Ilusi Muller-Lyer pada *Cognitive Psychology Wadsworth Online Laboratory*.

Cara untuk mengerjakan instrumen ini yaitu subjek diminta untuk memilih garis vertikal mana yang lebih panjang. Jika garis kanan lebih panjang maka klik (/), jika garis kiri lebih panjang maka klik (Z). Ada total 149 percobaan. Setiap percobaan hanya membutuhkan waktu beberapa detik untuk menyelesaikan. Ilusi Muller-Lyer mudah dibuktikan. Dua dari baris berisi sepasang "sayap". Sayap diambil luar atau ke dalam dari garis akan membuat kita melihat yang tanpa sayap akan cenderung terlihat lebih panjang. Walaupun aslinya kedua garis memiliki panjang yang berbeda. Ilusi sejalan dengan sayap luar yang ditarik cenderung terlihat lebih panjang dari garis dengan sayap ke dalam ditarik.

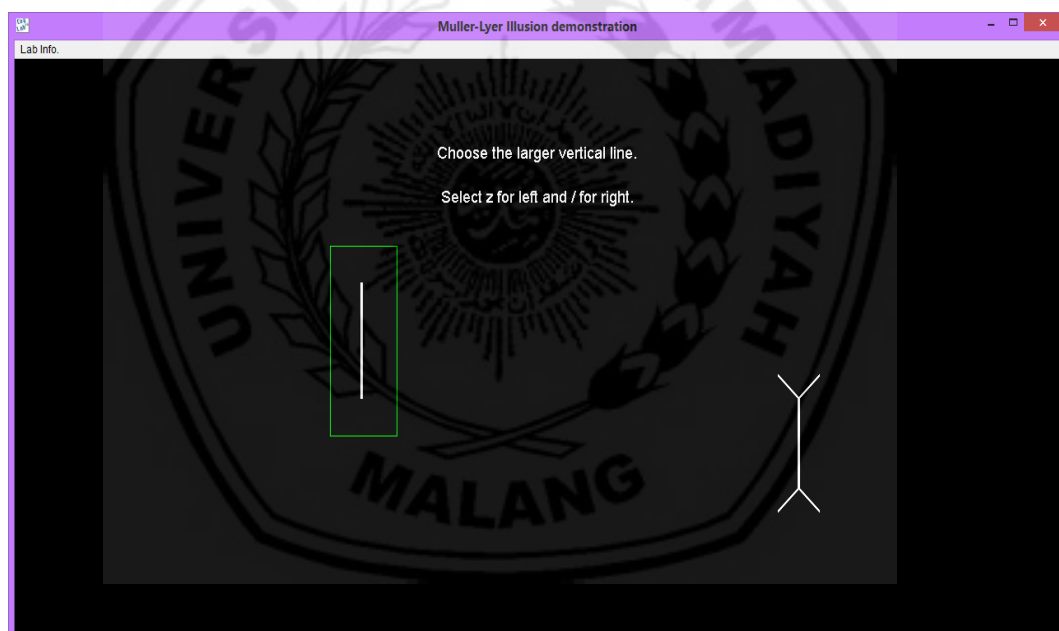
*Cognitive Psychology Wadsworth Online Laboratory* akan menyajikan data hasil dari setiap percobaan yang dilakukan, kemudian peneliti akan menskoring hasil tersebut. Jika garis tanpa sayap lebih dari 100 pixel maka percobaan dinyatakan salah (*incorect*). Jika garis tanpa sayap kurang dari 100 pixel maka percobaan dikatakan benar (*corect*). Skor tersebut ditotal sehingga mendapatkan skor akhir yang dapat dikategorikan menjadi Ilusi normal, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi (Francis, Neath, Mackewn, & Goldthwaite, 2003).

### **Gambar 2. Percobaan Ilusi Muller Lyer 1**





**Gambar 3. Percobaan Ilusi Muller Lyer 2**



Sedangkan variabel bebasnya (X) yaitu Variabel tingkat stres pada penelitian ini menggunakan alat ukur Skala tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menjalani skripsi menggunakan alat ukur Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42) (Lovinbond & Lovinbond, 1995). DASS terbagi menjadi 3 konstruk yang bisa digunakan secara terpisah berdasarkan konstruk yang akan diukur. Reabilitas DASS secara keseluruhan sudah sangat baik, yaitu sebesar ( $\alpha = .9483$ ), sedangkan realibitas DASS pada konstruk Stres yaitu sebesar ( $\alpha = .8806$ ) dari total 14 item. DASS dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat

digunakan baik itu oleh kelompok atau individu dengan tujuan penelitian (Lovibond & Lovibond, 1995). Tingkatan stres pada instrumen ini berupa normal (0-14), ringan (15-18), sedang (19-25), berat (26-33), sangat berat (> 34). DASS dapat diakses dalam berbagai bahasa dikarenakan DASS sudah banyak diadaptasi oleh peneliti-peneliti lain dari berbagai negara.

### **Prosedur dan Analisa data**

Prosedur penelitian diawali dengan tahap pertama yaitu perencanaan penelitian, seperti pencarian instrumen Ilusi, proses menerjemahkan instruksi dan cara kerja *Cognitive Psychology Wadsworth Online Laboratory*, kemudian lanjut pada pemilihan judul, perumusan masalah, penyusunan hipotesis, dinamika antar variabel dan penentuan serta menadaptasi Skala tingkat *stres* pada mahasiswa.

Tahap kedua peneliti melakukan pengumpulan data selama kurang lebih 1 bulan dari tanggal 1 April sampai dengan 30 April. Proses pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan Skala yang berfungsi untuk menyeleksi subjek dengan kriteria masuk dalam kategori stress ringan hingga berat. Proses seleksi menggunakan Skala yang berupa pernyataan yang memiliki skor dari 0-3 yang kemudian diisi oleh subjek dengan kriteria yang telah ditentukan, subjek mengisi Skala kemudian mengumpulkan. Setelah itu subjek mengerjakan eksperimen Ilusi Muller Lyer yang terdapat pada aplikasi *Cognitive Psychology Wadsworth Online Laboratory*.

Tahap ketiga yaitu tahap analisa data dimana dalam menganalisa data dilakukan terlebih dahulu yaitu skoring dan menginput data, setelah itu melakukan analisa data lalu menginterpretasikan hasil analisis data dan membahasnya dengan mengkaitkan teori kemudian membuat kesimpulan hasil penelitian sesuai dengan hipotesa dan tujuan penelitian. Analisis untuk mengkorelasikan data yang sudah terkumpul dalam penelitian ini menggunakan SPSS jenis Korelasi *Product Moment*. Analisis data korelasi *product moment* ini merupakan pengukuran *parametrik* (Sarwono, 2015). Menggunakan analisis data korelasi *product moment* karena analisis ini berguna untuk menggambarkan hubungan dua variabel dan menguji signifikan tidaknya hubungan antar dua variabel. Selanjutnya yaitu penulisan laporan penelitian yaitu menyelesaikan laporan penelitian sesuai dengan format yang telah ditentukan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Pada tahap uji normalitas data antara variabel tingkat stres terhadap ilusi menggunakan analisa SPSS *Kolmogorov-Smirnov Test*, didapatkan hasil Asymp. Sig tingkat stres 0,071 dan ilusi 0,731 yang artinya data berdistribusi normal karena data dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0.05 (Sig > 0.05). Data yang sudah terbukti normal, selanjutnya bisa dianalisa menggunakan SPSS uji *correlation product moment*.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Subjek Penelitian**

Setelah dilakukan pengambilan data dengan menyebarkan Skala DASS untuk mengukur tingkat stres dan mengukur Ilusi menggunakan *Cognitive Psychology Wadsworth Online Laboratory* pada bagian alat ukur *Muller Lyer Illution* terdapat 60 subjek yang seluruhnya sedang menempuh semester 8 dan sedang mengerjakan Skripsi. Penelitian yang terdiri dari 30 subjek perempuan dan 30 subjek laki-laki. Adapun subjek berasal dari 9 fakultas yang ada di Universitas Muhammadiyah Malang, meliputi Fakultas Psikologi, Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES), Fakultas Pertanian dan Peternakan (FPP), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB), Fakultas Hukum, dan Fakultas Agama Islam (FAI). Peneliti hanya mengambil subjek yang terklasifikasi memiliki rentang tingkat stres ringan hingga sangat berat. Berikut frekuensi dan presentase subjek penelitian secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian (n = 60)**

Kategori	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	30	50%
Laki-Laki	30	50%
<b>Fakultas</b>		
Fakultas Psikologi	26	44%
Fakultas Teknik	4	7%
Fakultas Ilmu Kesehatan	4	7%
Fakultas Pertanian dan Peternakan	8	13%
Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	6	10%
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	5	8%
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	2	3%
Fakultas Hukum	2	3%
Fakultas Agama Islam	3	5%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 60 subjek penelitian terdiri dari 30 mahasiswa laki-laki dengan persentase 50% dan 30 mahasiswa perempuan dengan persentase 50%. Subjek Fakultas Psikologi 44%, Fakultas Teknik 7%, Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) 7%, Fakultas Pertanian dan Peternakan (FPP) 13%, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) 10%, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) 8%, Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) 3%, Fakultas Hukum 3%, dan Fakultas Agama Islam (FAI) 5%.

### Hasil dan Uji Hipotesa

Nilai koefisien korelasi yang didapatkan dari hasil perhitungan SPSS sebesar 0,650 menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara tingkat stres mahasiswa skripsi terhadap ilusi. Tidak adanya tanda minus atau negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan bersifat positif atau searah ( $0,650 > 0,05$ ). Hal ini memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa skripsi maka akan semakin tinggi ilusi yang terjadi. Sebaliknya jika semakin rendah tingkat stres mahasiswa skripsi maka akan semakin rendah ilusi yang terjadi. Nilai

koefisien korelasi ( $r$ ) 0,650 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres mahasiswa skripsi terhadap ilusi.

Untuk menguji hipotesa penelitian, peneliti menggunakan analisis *correlation product moment* yaitu nilai signifikan yang dihasilkan adalah 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dikatakan memiliki hubungan jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres mahasiswa skripsi terhadap ilusi.

Berdasarkan panduan untuk nilai korelasi diketahui bahwa nilai 0,80 hingga 1,00 memiliki korelasi sangat tinggi, nilai 0,60 hingga 0,79 masuk pada kategori korelasi tinggi, 0,40 hingga 0,59 masuk kategori korelasi moderat, 0,20 hingga 0,39 masuk kategori korelasi rendah dan nilai 0,01 hingga 0,19 masuk pada kategori korelasi sangat rendah (Darmawan, 2013). Sehingga diketahui nilai koefisien korelasi ( $r$ ) 0,650 masuk pada kategori korelasi tinggi.

## DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat stress dengan ilusi pada mahasiswa skripsi Universitas Muhammadiyah Malang. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bogdan, Pringle, Goetz, & Pizzagalli, 2012) menjelaskan bahwa ketika seseorang sedang berada dalam kondisi stres, maka kontrol terhadap ilusinya menurun, hal inilah yang membuat ilusi yang terjadi akan cenderung tinggi. Tetapi jika kondisi seseorang tidak mengalami stres atau memiliki stres yang rendah sehingga ia dapat mengontrol ilusi yang mempengaruhi persepsinya tersebut maka akan menyebabkan ilusi yang terjadi cenderung normal atau rendah. Stres juga dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mempersepsi keadaan. Ketika seseorang mengalami stres, hal ini sangat dipengaruhi oleh bagaimana seseorang mempersepsi suatu keadaan, bagaimana seseorang merespon ketika mereka mendapat stimulus berupa tugas akhir yang mereka persepsikan menjadi hal yang menekan mereka untuk menyelesaikannya dengan tahapan yang terstruktur.

Satu penjelasan mengenai ilusi Muller Lyer ini menyebutkan bahwa cabang dari garis-garis tersebut digunakan sebagai petunjuk perspektif yang biasanya menggambarkan kedalaman (Tavris & Wade, 2007). Garis yang ada di sebelah kiri berbentuk seperti sudut dekat sebuah bangunan; sedangkan garis yang ada di sebelah kanan tampak seperti sebuah sudut jauh sebuah bangunan. Meskipun kedua garis menghasilkan gambar yang sama ukurannya pada retina, garis dengan cabang yang mengarah keluar menghasilkan persepsi dan jarak lebih jauh. Hal inilah yang mengecoh pengelihatannya subjek saat mengerjakan alat ukur Ilusi Muller Lyer. Sehingga ketika dalam kondisi menghadapi tekanan dalam mengerjakan skripsi, ditambah adanya 149 percobaan yang dikerjakan oleh subjek akan membuat hasil yang signifikan antara tingkat stres dengan ilusi.

Mengerjakan skripsi adalah hal yang dapat menjadi tekanan bagi mahasiswa semester akhir. Karena tugas ini akan dikerjakannya seorang diri serta akan

melewati tantangan yang berbeda-beda pada setiap orangnya. Tantangan dalam mengerjakan skripsi bisa dari internal maupun eksternal. Tantangan internal sendiri seperti melawan rasa malas dan tegas pada diri sendiri untuk mengerjakan sesuai dengan *deadline* yang dibuat. Kemudian tantangan eksternal itu sendiri bisa dari kesulitan dalam mencari literatur penelitian, mencari sumber buku yang digunakan, kesulitan dalam pembuatan atau pencarian instrumen yang tepat serta kesulitan dalam menghadapi dosen pembimbing. Tekanan tersebut diresepon berbeda-beda oleh setiap mahasiswa, sehingga dari respon tersebut akan menimbulkan persepsi tingkat stres yang berbeda-beda pula.

Penelitian sebelumnya oleh (Hapsari, 2004) melakukan penelitian mengenai tingkat stres yang berhubungan dengan mahasiswa, yang didalam penelitiannya menggunakan subjek mahasiswa fakultas psikologi UGM Yogyakarta dilaporkan bahwa terdapat 45,3% mahasiswa yang sedang menempuh skripsi mengalami stres. Selain itu pada penelitian yang dilakukan (Rohmah, 2006) di kampus yang sama menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi sebesar 39,2%. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa 57% mahasiswa mengalami tingkat stres ringan dan 43% mahasiswa masuk dalam kategori tingkat stres sedang serta tidak ada yang memiliki tingkat stres tinggi ataupun stres berat.

Hasil penelitian yang signifikan juga didukung oleh ketepatan dalam pengambilan data pada subjek. Pada saat pengambilan data dilakukan peneliti mencari waktu dimana subjek memang sedang mengerjakan skripsi, sehingga pada saat itu subjek benar-benar dalam kondisi yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Tekanan yang dialami mahasiswa dalam akademik maupun didalam kehidupannya sehari-hari berupa penyusunan proposal skripsi, hidup mandiri dan pengaturan keuangan yang bisa merupakan faktor yang potensial menghasilkan stres. Adanya perbedaan latar belakang sosial demografis, tingkat aktivitas dan tingkat kemampuan adaptasi diduga menjadi pemicu, kemudian stress yang berkelanjutan dapat menyebabkan depresi yaitu apabila *sense of control* atau kemampuan untuk mengatasi stres pada seseorang kurang baik (Durand & Barlow, 2006). Dalam keadaan dibawah tekanan dan dalam keadaan tidak nyaman akan menjadi pemicu kesalahan persepsi. Kesalahan persepsi bisa terjadi dikarenakan banyak penyebab. Salah satu penyebab kesalahan persepsi adalah penggunaan obat-obatan ataupun adanya gangguan mental, (Gregory, 1978). Stres adalah bagian dari gangguan mental, dimana seseorang yang mengalami stres berarti merasakan tekanan yang memberatkan baik dari fisik dan psikis. Hal ini akan berdampak pada respon seseorang dalam menghadapi stimulus. Hal inilah yang menjelaskan bahwa ketika tingkat stres mahasiswa tinggi maka akan tinggi pula ilusi yang terjadi, dan sebaliknya, jika tingkat stres mahasiswa ringan maka akan rendah pula ilusi yang terjadi.

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh mereka akan memunculkan dampak negatif. Dampak negatif secara kognitif seperti kesulitan konsentrasi, sulit mengingat pelajaran, sulit memahami bahan pelajaran. Dampak secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi dan afek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering

pusing, badan terasa lesu dan lemah, kesulitan tidur nyenyak. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan beresiko yang berlebihan (Soewondo, 2012) Dampak negatif secara kognitif seperti kesulitan konsentrasi juga menjadi faktor penyebab terjadinya Ilusi dalam kategori sedang, karena disaat mengerjakan alat ukur Ilusi Muller Lyer konsentrasi subjek masih terbagi.

Setiap mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir dapat berpotensi mengalami stres, baik dalam kategori stres ringan hingga stres berat. Bagaimana individu dapat mengubah persepsinya mengenai tugas akhir tersebut untuk tidak mempersepsikannya menjadi beban berat yang dapat menjadi tekanan sehingga mereka dapat meningkatkan kontrol terhadap ilusinya, sehingga tidak terjadi ilusi visual yang tinggi serta tidak akan berdampak pada aspek kehidupan lainnya. Mahasiswa yang memiliki ilusi yang tinggi berarti mengalami stres yang tinggi pula, hal itu akan berdampak pada timbulnya rasa takut, was was dan khawatir ketika mengerjakan skripsi. Efek tersebut dapat menghambat mahasiswa untuk mengerjakan skripsinya dikarenakan psikisnya tidak tenang dan ilusi mengakibatkan mahasiswa mudah berfikir suatu keadaan-keadaan yang negatif yang akan menyimpannya dimasa depan. Walaupun keadaan tersebut belum tentu terjadi padanya.

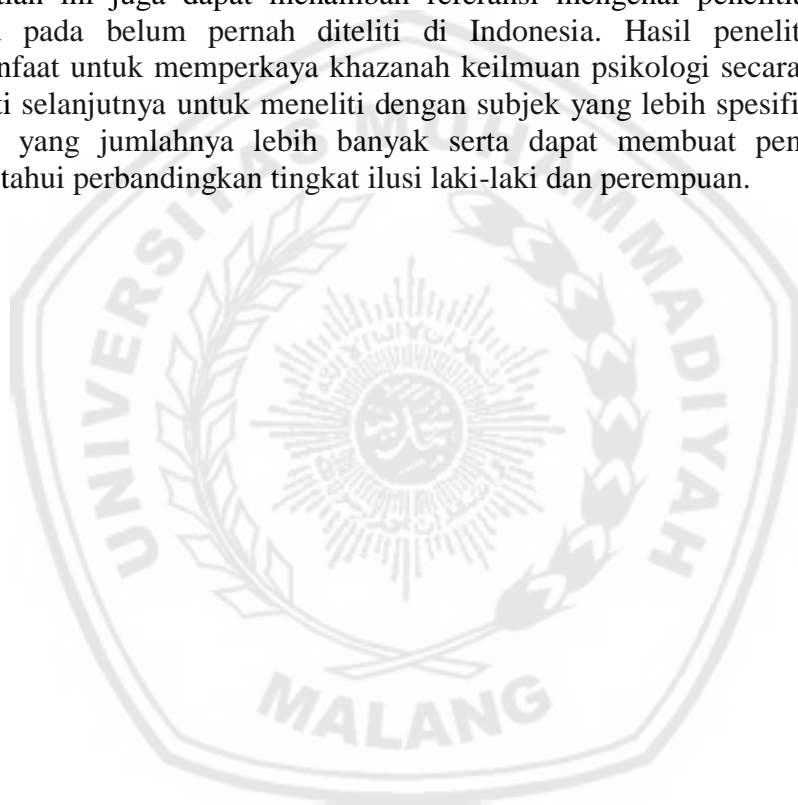
Penelitian yang dilakukan oleh (Koch & Haywort, 2003) yang meneliti hubungan antara kebutuhan untuk kognisi dan memproses tugas perseptual, dalam kasus ilusi Muller-Lyer didapatkan fakta bahwa kebutuhan untuk proses kognisi berdampak pada jumlah waktu yang dihabiskan orang untuk memikirkan ilusi Muller-Lyer, tetapi tidak mengurangi kepekaan terhadap ilusi. Secara khusus, kebutuhan untuk kognisi dapat berkontribusi untuk berpikir untuk periode waktu yang lebih lama dan lebih detail tentang beberapa masalah. Namun, akurasi penghakiman mungkin tidak meningkat. Sesuai dengan penelitian ini, pada subyek mengalami stres akan membuatnya berusaha keras dan berfikir dalam menyelesaikan suatu permasalahan tersebut sebagai bentuk respon adaptasi untuk menyelesaikan masalahnya.

## **SIMPULAN & IMPLIKASI**

Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan, koefisien korelasi antara tingkat stres mahasiswa skripsi terhadap ilusi menunjukkan adanya korelasi positif antara tingkat stres mahasiswa skripsi terhadap ilusi. Sehingga dapat disimpulkan hubungan antara antara tingkat stres mahasiswa skripsi terhadap ilusi adalah positif dan signifikan. Koefisien determinasi ( $r^2$ ) variabel tingkat stres mahasiswa skripsi didapatkan dari hasil perhitungan sebesar 0,4225 yang artinya sumbangan tingkat stres terhadap ilusi adalah 42% yang berarti, 58% faktor lain yang mempengaruhi Ilusi. Stres dapat berawal dari berbagai sumber, baik pada remaja dan orang-orang yang beranjak dewasa ataupun orang dewasa. Beberapa sumber itu antara lain adalah peristiwa hidup, kesibukan sehari-hari, dan faktor sosial-budaya.

Implikasi dari penelitian ini adalah bagi mahasiswa secara umum yang sedang mengerjakan skripsi baik yang memiliki tingkat stres normal maupun sangat tinggi. Sedangkan stres adalah respons individu terhadap stresor, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam mereka dan menuntut kemampuan *coping* mereka. Tingkat stres juga dapat diatasi dengan mempersiapkan diri menghadapi stresor, misalnya dengan cara melakukan perbaikan diri secara psikis atau mental, fisik dan sosial. Perbaikan diri secara psikis atau mental yaitu dengan pengenalan diri lebih lanjut, penetapan tujuan hidup yang lebih jelas, pengaturan waktu yang baik. Perbaikan diri secara fisik dengan menjaga tubuh tetap sehat yaitu dengan memenuhi asupan gizi yang baik, olahraga teratur, istirahat yang cukup. Perbaikan diri secara sosial dengan melibatkan diri dalam suatu kegiatan, acara, organisasi dan kelompok social.

Penelitian ini juga dapat menambah referensi mengenai penelitian ilusi yang berada pada belum pernah diteliti di Indonesia. Hasil penelitian ini juga bermanfaat untuk memperkaya khazanah keilmuan psikologi secara umum. Bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan subjek yang lebih spesifik dan dengan subjek yang jumlahnya lebih banyak serta dapat membuat penelitian untuk mengetahui perbandingan tingkat ilusi laki-laki dan perempuan.



## REFERENSI

- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baihaqi. (2016). *Pengantar Psikologi Kognitif*. Bandung: PT. Rafika Aditama.
- Bogdan, R., Pringle, P. L., Goetz, E. L., & Pizzagalli, D. A. (2012). Percieved Stress, Anhedonia and Illution of Control: Evidence for Two Mediational Models. *Article in Cognitive Therapy and Research*, -.
- Cunningham, N. K., Brown, P. M., Brooks, J., & Page, A. C. (2013). The Structure of emotional symphoms in the postpartum period: Is it unique? *Journal of Affective Disorders*, 686-694.
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Rosdakarya.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feldman, R. S. (2012). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Francis, G., Neath, I., Mackewn, A., & Goldthwaite, D. (2003). *Student manual for cogLab*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Gregory, R. L. (1978). *Eye and Brain the psychology of seeing*. Toronto: Mc. Graw Hill Book.
- Hapsari, A. D. (2004). *Hubungan antara psmdmkf*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Hasan, A. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Hawari, D. (2006). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- <http://www.clintools.com/victims/resources/assessment/affect/dass42.html>
- <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>
- Koch, C., & Haywort, E. (2003). Examining the Relationship between Need for Cognitif and the Muller Lyer Illuition . *Nort America Journal of Psychology*, Vol. 5, No. 2, 249-256.
- Kusnadi, Agoes, A., & Chandra, S. (2003). *Teori dan Manajemen Stres (Kontenporer dan Islam)*. Malang: Taroda.
- Ling, J., & Catling, J. (2013). *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Lovinbond, P. F., & Lovinbond, S. H. (1995). The Structure of negative emotional comparison of the depression anxiety stres scales (DASS) with the beck depression and aanxiety inventories. . *Journal Behavior Reaserch and Therapy*, 335-343.



- Lovinbond, S. H., & Lovinbond, P. F. (1995). Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales. *Psychology Foundation*.
- Made, I. (2017). Hubungan Tingkat Stres terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Bandar Lampung. *Jurnal Fakultas Kedokteran Bandar Lampung*.
- Mas'ud, I. (2001). *Fisiologi, Persepsi Kerja Otak*. Malang: UM Press.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja jilid 1 edisi 11*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, J. (2014). *Rumus-rumus Populer SPSS 22 Riset Skripsi*. Jakarta: Andi.
- Smith, E., & Stephen, M. (2014). *Psikologi Kognitif, Pikiran dan Otak*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Solso, R. L., Maclin, O. H., & Maclin, M. K. (2007). *Psikologi Kognitif Edisi ke 8*. Jakarta: Erlangga.
- Syovia, Erni. (2014). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. (PDF Download Available). [https://www.researchgate.net/publication/43901878\\_Faktor-Faktor\\_yang\\_Menyebabkan\\_Stres\\_Pada\\_Mahasiswa\\_Fakultas\\_Keperawatan\\_yang\\_Sedang\\_Menyelesaikan\\_Skripsi](https://www.researchgate.net/publication/43901878_Faktor-Faktor_yang_Menyebabkan_Stres_Pada_Mahasiswa_Fakultas_Keperawatan_yang_Sedang_Menyelesaikan_Skripsi). [accessed Maret 14 2018].
- Tavris, C., & Wade, C. (2007). *Psikologi Edisi ke 9*. Jakarta: Erlangga.
- Wade, C., & Tavris, C. (2008). *Psikologi Edisi Ke 9*. Jakarta: Erlangga.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Gmbaran Tingkat Stres Mahasiswa Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 107-113.
- Winarsunu, T. (2007). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Witabora, J. (2012). Ilusi Optis daam Dunia Seni dan Desain. *Jurnal Humaniora*, 645-658.

**LAMPIRAN 1**  
**OUTPUT SPSS UJI NORMALITAS DAN UJI KORELASI**



**Tabel 6. Hasil *Output* Uji Normalitas**

**NPar Tests**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		X_tingkat_stres	Y_ilusi
N		60	60
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	18,43	53,92
	Std. Deviation	2,890	15,200
	Absolute	,167	,089
Most Extreme Differences	Positive	,167	,081
	Negative	-,141	-,089
Kolmogorov-Smirnov Z		1,292	,688
Asymp. Sig. (2-tailed)		,071	,731

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**Correlations**

**Correlations**

		X_tingkat_stres	Y_ilusi
X_tingkat_stres	Pearson Correlation	1	,650**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	60	60
Y_ilusi	Pearson Correlation	,650**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	60	60

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Tingkat Stres Mahasiswa Skripsi terhadap Ilusi**

	nilai
Sig. (2-tailed)	0,000
Koefisien Korelasi (r)	0,650
Koefisien Determinasi (r <sup>2</sup> )	0,4225
N	60

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>Kolmogorov-smirnov</i>	<i>Asymp.sig</i>	Keterangan
X (tingkat stres)	0,1292	0,071	Distribusi Normal
Y (ilusi)	0,688	0,731	Distribusi Normal

**Tabel 4. Perhitungan Score Skala Tingkat Stres Mahasiswa Skripsi**

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase
Ringan	33 mahasiswa	55%
Sedang	24 mahasiswa	40%
Berat	2 mahasiswa	3%
Sangat Berat	1 mahasiswa	2%
Total	60 mahasiswa	100%

**Tabel 5. Perhitungan Score Instrumen Muller Lyer Ilution**

Ilusi	Frekuensi	Persentase
Normal	4 mahasiswa	7%
Rendah	30 mahasiswa	51%
Sedang	24 mahasiswa	40%
Tinggi	1 mahasiswa	2%
Total	60 siswa	100%

**LAMPIRAN 2**  
**SKALA TINGKAT STRES**



## SKALA PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr Wb.

Perkenalkan saya Baiq Rismaya Adhita (201410230311063), mahasiswi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang saat ini sedang melakukan penelitian sebagai tugas akhir perkuliahan (skripsi).

Saya membutuhkan sejumlah data penelitian sebagai sumber data. Pada kesempatan kali ini saya memohon kesediaan Saudara/i untuk mengisi Skala ini. Silahkan membaca terlebih dahulu petunjuk pengisian sebelum mengerjakan kuisioner ini.

Perlu diketahui bahwa tidak ada jawaban benar / salah untuk setiap pernyataan yang ada, selama jawaban Saudara/i memberikan adalah berasal dari gambaran keadaan diri maupun kondisi yang sebenarnya. Data diri dan jawaban Saudara/i akan terjaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk data penelitian. Oleh karena itu saya mengharapkan jawaban yang sejujurnya dari Saudara/i. Sebelum mengumpulkan Skala ini mohon untuk memeriksa kembali Skala agar tidak ada jawaban yang terlewatkan. Saya mengucapkan terimakasih atas kesediaan Saudara/i untuk mengisi Skala ini.

### Petunjuk Pengisian

Skala ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara.

**Nama :**

**Fakultas / Jurusan :**

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
4.	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
5.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
6.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
7.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
8.	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
10.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
11.	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
12.	Saya sedang merasa gelisah.				
13.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
14.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

**TERIMA KASIH dan SELAMAT MENGERJAKAN**

**LAMPIRAN 3**  
**HASIL RINCIAN DATA TRYOUT**





### DATA HASIL PENELITIAN

<b>Nama Subjek</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Fakultas / Jurusan</b>	<b>Skor Tingkat Stres (X)</b>	<b>Kategori</b>	<b>Skor Tingkat Ilusi (Y)</b>	<b>Kategori</b>
1. HR	Perempuan	Psikologi	16	Ringan	60	Rendah
2. YAD	Perempuan	Psikologi	22	Sedang	47	Rendah
3. DY	Laki-laki	Psikologi	15	Ringan	51	Rendah
4. SP	Perempuan	Psikologi	16	Ringan	39	Rendah
5. FTR	Perempuan	Psikologi	20	Sedang	61	Sedang
6. RK	Perempuan	Psikologi	22	Sedang	78	Sedang
7. BY	Perempuan	Psikologi	19	Sedang	90	Sedang
8. FAN	Perempuan	Psikologi	15	Ringan	44	Rendah
9. GT	Perempuan	Psikologi	22	Sedang	73	Sedang
10.SN	Perempuan	Farmasi	15	Ringan	45	Rendah
11.RNA	Laki-laki	Psikologi	15	Ringan	53	Rendah
12.HR	Laki-laki	Teknik Informatika	16	Ringan	47	Rendah
13.DA	Laki-laki	Teknik Industri	15	Ringan	29	Normal
14.RA	Perempuan	Psikologi	18	Ringan	52	Rendah
15.AT	Perempuan	Hubungan Internasional	18	Ringan	50	Rendah
16.BR	Perempuan	Manajemen	15	Ringan	23	Normal
17.CNF	Perempuan	Psikologi	17	Ringan	44	Rendah
18.BCL	Perempuan	Bahasa Inggris	20	Sedang	61	Sedang
19.AG	Perempuan	Psikologi	15	Ringan	30	Normal
20.DW	Perempuan	Psikologi	16	Ringan	57	Rendah
21.AB	Laki-laki	FAI	18	Ringan	58	Rendah
22.DN	Laki-laki	FAI	17	Ringan	33	Rendah

23.AS	Laki-laki	Ilmu Pemerintahan	16	Ringan	36	Rendah
24.TR	Laki-laki	Ilmu Pemerintahan	15	Ringan	26	Normal
25.RPD	Perempuan	Psikologi	22	Sedang	69	Sedang
26.JM	Laki-laki	Psikologi	22	Sedang	67	Sedang
27.BB	Perempuan	HI	16	Ringan	48	Rendah
28.RAB	Laki-laki	HI	23	Sedang	56	Sedang
29.AD	Laki-laki	Teknik Industri	16	Ringan	34	Rendah
30.RA	Perempuan	Psikologi	15	Ringan	34	Rendah
31.PA	Perempuan	Psikologi	19	Sedang	61	Sedang
32.AF	Perempuan	Psikologi	23	Sedang	62	Sedang
33.SW	Perempuan	Psikologi	22	Sedang	65	Sedang
34.RK	Laki-laki	FPP	22	Sedang	61	Sedang
35.HM	Perempuan	Psikologi	22	Sedang	61	Sedang
36.IB	Perempuan	Psikologi	20	Sedang	61	Sedang
37.AM	Laki-laki	Psikologi	16	Ringan	47	Rendah
38.NA	Perempuan	Psikologi	18	Ringan	42	Rendah
39.AW	Laki-laki	FPP	19	Sedang	86	Sedang
40.KP	Laki-laki	FPP	24	Sedang	75	Sedang
41.CP	Perempuan	FPP	24	Sedang	62	Sedang
42.RY	Perempuan	HI	23	Sedang	65	Sedang
43.ANF	Perempuan	PGSD	19	Sedang	70	Sedang
44.DR	Perempuan	PGSD	20	Sedang	78	Sedang
45.PR	Laki-laki	FPP	22	Sedang	72	Sedang
46.WH	Laki-laki	FAI	15	Ringan	50	Rendah
47.SP	Laki-laki	FPP	15	Ringan	51	Rendah

48.AN	Laki-laki	FKIP	16	Ringan	35	Rendah
49.BR	Laki-laki	Teknik Elektro	15	Ringan	58	Rendah
50.AL	Laki-laki	FPP	20	Sedang	62	Sedang
51.RY	Laki-laki	Hukum	20	Sedang	74	Sedang
52.SW	Perempuan	Psikologi	15	Ringan	53	Rendah
53.AT	Perempuan	Hukum	23	Sedang	62	Sedang
54.AW	Laki-laki	PGSD	18	Ringan	43	Rendah
55.RQ	Laki-laki	Manajemen	18	Ringan	43	Rendah
56.SL	Laki-laki	Fisioterapi	18	Ringan	60	Rendah
57.RT	Perempuan	Psikologi	20	Sedang	61	Sedang
58.AS	Laki-laki	Farmasi	18	Ringan	31	Rendah
59.FB	Laki-laki	Farmasi	17	Ringan	32	Rendah
60.KR	Laki-laki	FPP	18	Ringan	57	Rendah

**LAMPIRAN 4**  
**BLUE PRINT SKALA STRES KERJA**



**Tabel 4. Blue Print Skala Stres (DASS 42)**

<b>No.</b>	<b>Aspek</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>total</b>
1.	Sulit Bersantai	-	3, 8, 10	3
2.	Gairah saraf / ketegangan	-	5, 12	2
3.	Mudah kecewa	-	1, 4, 7	3
4.	Reaksi berlebihan	-	2, 13, 14	3
5.	Tidak sabar	-	11, 6, 9	3
<b>Jumlah</b>		<b>0 item</b>	<b>14 item</b>	<b>14 item</b>

